

# Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija

## Valgiaraštis

7-10 m.amžiaus vaikams

1 savaitė

### PIRMADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
1-3/25AT	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	235,0
83A	Kepti varškėčiai, natūralus jogurtas	150/40	423,8
	Vanduo	200	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>658,8</b>

1 savaitė

### ANTRADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
1-3/39AT	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	197,1
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,9
	Viso grūdo ruginė duona	50	107,6
12-5/100T	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	115/15	246,4
2-1/19A	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	110	120,5
	Vanduo	200	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>677,5</b>

1 savaitė

### TREČIADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
	Pieniška viso grūdo makaronų sriuba	250	190,9
31A	Paukštienos filė kepta konvekciniėje krosnelėje	75	191,6
4-3/64T	Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	150	160,1
2S	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100	98,7
	Vanduo	200	0,0

		<b>Iš viso:</b>	<b>641,3</b>
--	--	-----------------	--------------

1 savaitė

**KETVIRTADIENIS**

**PIETŪS 12:00 – 13:00 val.**

<b>Rp.Nr.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
1-3/21AT	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	190,9
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	3,0
	Viso grūdo ruginė duona	30	64,6
11-5/102T	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	78/22	182,1
3-3/50T	Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	90	169,2
	Švieži pomidorai	80	1,8
4-3/69AT	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	60	58,0
	Vanduo	200	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>669,6</b>

1 savaitė

**PENKTADIENIS**

**PIETŪS 12:00 – 13:00 val.**

<b>Rp.Nr.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
1-3/24AT	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	175,3
10-5/109T	Ryžių plovai su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	250	397,6
	Marinuotas agurkas	70	8,5
	Viso grūdo ruginė duona	30	64,6
	Vanduo	200	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>646,0</b>

